

Buchbesprechung

Keimarme Ernährung – Bei Immunschwäche und Immunsuppression, in der Schwangerschaft und im Alter

Heribert Keweloh und Uta Reinecke

Das Buch stellt die Ernährung derjenigen Menschen in den Mittelpunkt, die über ein geschwächtes Immunsystem verfügen und daher dem Angriff von Infektionserregern in besonderem Maße ausgesetzt sind. Dies sind nach Aussage der Autoren insbesondere Patienten mit Immunsuppression, deren Zahl stetig zunimmt. Empfehlungen zur keimarmen Ernährung unterscheiden sich mitunter erheblich und sind oftmals nicht wissenschaftlich belegt. Es kann sogar vorkommen, dass die Lebensqualität durch eine rigorose keimarme Kost drastisch eingeschränkt wird. Im ersten Teil des Buches stellen die Autoren sowohl die schädlichen als auch die nützlichen in Lebensmitteln vorkommenden Mikroorganismen vor und führen dabei an, welche gesundheitlichen Risiken bei Aufnahme bestimmter Erreger ggf. bestehen können. In diesem Zusammenhang wird neben den in enger Symbiose mit dem Menschen lebenden Mikroorganismen auch auf Verderbniserreger (z.B. Toxinbildner), Lebensmittel fermentierende Bakterien und Pilze, probiotische Bakterien sowie Krankheitserreger näher eingegangen. Im zweiten Teil wird dann vor allem auf die menschlichen Abwehrreaktionen hinsichtlich verschiedener Krankheitserreger sowie die Konstellation unterschiedlicher Personengruppen mit geschwächtem Immunsystem Bezug genommen. Hierbei wird nicht nur die mögliche Immunsuppression durch Medikamente, sondern insbesondere auch die nach Chemotherapie und Organtransplantation einhergehende Schwächung des menschlichen Immunsystems behandelt. Ebenso finden die gegen eigene Körperzellen gerichteten Autoimmunkrankheiten und Allergien Erwähnung, da bei diesen Krankheiten ebenfalls Immunsuppressiva eingesetzt werden. Im dritten Teil erfährt der Leser, welche hygienischen Vorkehrungen im Umgang mit Lebensmitteln getroffen werden können, um Speisen sicher zubereiten zu können. Es wird darauf hingewiesen, dass letztendlich eine optimale Lebensmittel-Hygiene

bereits beim Einkauf beginnt und sich über die sorgfältige Einhaltung der Kühlkette, die richtige Lagerung sowie die Zubereitung in der Küche entsprechend fortsetzt. In dem vierten Teil gehen die Autoren schließlich auf die mikrobiologisch-hygienischen Eigenschaften von Lebensmitteln näher ein. Hier erhält der Leser wichtige Informationen zum richtigen Umgang mit den einzelnen Lebensmittelgruppen (Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüssen, Getreide, Milch, Fleisch, Eier, Fisch sowie deren Erzeugnisse. Das Buch kann als spannende und gleichzeitig lehrreiche Lektüre einer breiten Leserschicht uneingeschränkt empfohlen werden. Es gibt nicht nur Berufsgruppen wie Ärzten, Pflegepersonal, Ernährungstherapeuten, Diätassistenten und Köchen eine wertvolle Unterstützung bei ihrer Arbeit, sondern liefert auch medizinischen Laien eine ausgezeichnete Möglichkeit, umfassende Informationen über den aktuellen Kenntnisstand einer keimarmen Ernährung zu erhalten. Im Anhang sind einige wissenschaftliche Fachartikel zu der behandelten Thematik aufgeführt, sodass es den Lesern möglich ist, in Einzelfällen mehr Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Aspekten zu erfahren.

Dr. H. Schulz
E-mail: Hartwig.Schulz@julius-kuehn.de

Bibliografie:

Heribert Keweloh und Uta Reinecke, Keimarme Ernährung – Bei Immunschwäche und Immunsuppression, in der Schwangerschaft und im Alter, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1. Auflage 2018, 185 Seiten mit 88 Abbildungen und 11 Tabellen, Preis: 24,80 €, ISBN 978-3-8047-3687-0 (Print), ISBN 978-3-8047-3873-7 (E-Book, PDF)